

# 元気カアツアップ フェスティバル

～新しいことを始めよう～

入場  
無料

**11月24日(日)** **会場** 仙台市太白区文化センター **時間** 10:00～15:00

事前申込不要！直接ご参加いただけます。

### <相談・測定・展示コーナー>

- 健康相談 教えてドクター ●お口の元気は体の元気・歯と口の健康相談 ●薬剤師による薬と健康の相談会と測定 ●フレイル予防 栄養相談コーナー ●まちの保健室 ●理学療法士による運動機能チェック ●柔道整復師による身体の痛みと健康相談・骨密度測定 ●もの忘れ相談 ●仙台市老人クラブ 連合会活動紹介 ●高齢者の総合相談 ●就業を通して健康寿命をのばそう ●スマホなんでも相談コーナー

下記の催事は**事前申込**が必要です。(先着順)

## ① 人生100年時代、今日から始める新しいこと

人は何歳からでも、何でも始められる。81歳でアプリ開発を行った『世界最高齢プログラマー』に、人生100年時代を幸せに生きる方法をお話いただきます。

- 講師 若宮 正子 氏 (ITエバンジェリスト)
- 時間 10:00～11:30 ■定員 400名



## ② 音楽と運動(ダンス)でLet's 脳トレ♪

音楽と運動で脳が活性化する?! 生活のなかで楽しみながら脳トレできる方法を、現役DJとしても活動する講師がお話します。

- 講師 宮崎 敦子 氏 (東京大学先端科学技術研究センター 身体情報学 特任研究員)
- 時間 13:30～15:00 ■定員 400名



### お申込・お問合せ

**10月7日(月)午前10:00より申込受付開始**

※この他にも運動教室などの催事がございます。詳しい情報はシルバーセンター臨時事務所・市民センター・区役所等で配布するちらし(イベントガイド)をご覧ください。

シルバーセンター いきがい推進課 交流啓発係

**電話** 022-215-3170 **FAX** 022-215-4140

**Eメール** kouryu@sendai-hw.or.jp

◎発熱・咳等で体調面に不安がある方は来場をお控えくださいますようお願いいたします。

**主催** 仙台市 公益財団法人仙台市健康福祉事業団

**後援** ★一般社団法人仙台市医師会 ★一般社団法人仙台市歯科医師会 ★公益社団法人仙台市薬剤師会 ★一般社団法人宮城県歯科衛生士会 ★公益社団法人宮城県栄養士会 ★公益社団法人宮城県看護協会  
 ★一般社団法人宮城県理学療法士会 ★公益社団法人宮城県柔道整復師会 ★公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部 ★公益社団法人仙台市老人クラブ連合会 ★仙台市地域包括支援センター連絡協議会  
 東北福祉大学 ★みちのくフィットネスクラブ協会 ★一般社団法人日本認知症予防マージャン協会 日本健康運動指導士会宮城県支部 社会福祉法人仙台市社会福祉協議会 ★公益社団法人仙台市シルバー人材センター  
 公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団 ★杜の都 健幸づくり協会 一般社団法人宮城県作業療法士会 公益財団法人仙台市産業振興事業団 **NHK** 仙台放送局 **TDC** 東北放送 **仙台放送**  
 三ヶヶテレビ **khb** 東日本放送 **河北新報社** 朝日新聞社仙台総局 毎日新聞仙台支局 読売新聞東北総局 産経新聞仙台支局 日本経済新聞社仙台支局 共同通信社仙台支社 時事通信社仙台支社  
 ★印の団体には出展協力をいただいております。

めざそう!! **アクティブシニア**  
のぼそう!! **健康寿命**

11月は仙台市介護予防月間です

介護予防とは、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための生きがい・健康づくりのことです。仙台市では11月を「介護予防月間」とし、1か月間を通して市内で様々なイベントを開催します。未来に向けて、あなたの健康のことを考えてみませんか?!

めざそうアクティブシニア

仙台市介護予防月間HPは **こちらを**  
**チェック!**



仙台市介護予防・認知症対策イメージキャラクター オタッシャー 



掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。